



SOSIALISASI DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA DAN UPAYA PENCEGAHANNYA

Socialisation Of The Impact Of Anemia On Adolescents And Prevention Efforts

Irwanti Gustina*, Moudy E.U Djami, Mella Yuria R.A, Royani Chairiyah

Proram Studi Kebidanan, Universitas Binawan

Jl. Dewi Sartika, Kalibata, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630

*Alamat korespondensi: iragustina80@gmail.com

(Tanggal Submission: 08 Juli 2025, Tanggal Accepted : 20 September 2025)



Kata Kunci :

*Anemia, Remaja,
Dampak,
Pencegahan*

Abstrak :

Angka kejadian Anemia pada remaja secara global masih terbilang tinggi. Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan dalam proses atau masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Tujuan Kegiatan ini adalah mensosialisasikan dampak anemia bagi remaja dan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahannya. Metode yang digunakan melibatkan 203 siswa dan siswi kelas X dan XI SMK Kesehatan Mulia Karya Husada yang terletak di Jakarta Selatan. Kegiatan sosialisasi berlangsung selama 90 menit yang dikemas dalam pre-tes dan post-tes, dilanjutkan dengan pengecekan kadar Hb peserta yang hadir. Hasil Pre-test didapatkan pengetahuan siswa tentang anemia dan dampaknya sebesar 42,5%, Sedangkan pada Post-test sebesar 95,5%. Dengan demikian didapatkan peningkatan pengetahuan dari hasil sosialisasi dampak anemia bagi remaja dan upaya pencegahannya. Berdasarkan kegiatan ini pengabdian juga mendapatkan data sebanyak 16,7% remaja putri dengan anemia ringan hingga sedang. Hal ini menjadi catatan bagi penulis bahwa kasus anemia pada remaja perlu diwaspadai dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam penanganannya. Dengan mencegah satu remaja putri dari Anemia artinya kita menyelamatkan seorang calon ibu atau anak dari risiko stunting dan risiko kedaruratan reproduksi lainnya dimasa depan.

Key word :

*Anemia,
Adolescents,
Impact,
Prevention*

Abstract :

The incidence of anemia in adolescents globally is still relatively high. Anemia is a condition in which the component in the blood, namely hemoglobin, is less than normal. Adolescent girls have a ten times greater risk of suffering from anemia compared to adolescent boys. This is because adolescent girls menstruate every month and are in the process or growth period so they need more iron intake. The purpose of this activity is to socialize the impact of anemia on adolescents and efforts that can be made to prevent it. The method used involved 203 students in grades X and XI of SMK Kesehatan Mulia Karya Husada located in South Jakarta. The socialization activity lasted for 90 minutes which was packaged in a pre-test and post-test, followed by checking the Hb levels of the participants who attended. The evaluation results showed that in the Pre-test, students' knowledge about anemia and its impacts was 42.5%, while in the Post-test it was 95.5%. Thus, there was an increase in knowledge from the results of the socialization of the impact of anemia on adolescents and efforts to prevent it. From this activity, the community service also obtained data on 16.7% of adolescent girls with mild to moderate anemia. This is a note for the author that cases of anemia in adolescents need to be watched out for and need special attention in their handling. By preventing one teenage girl from Anemia, it means we save a prospective mother or child from the risk of stunting and other reproductive emergency risks in the future.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Gustina, I., Djami, M. E. U., Yuria M. R. A., & Chairiyah, R.(2025). Sosialisasi Dampak Anemia Pada Remaja Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Abdi Insani*, 12(9), 4676-4685. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i9.2710>

PENDAHULUAN

Kasus Anemia di Indonesia menjadi masalah yang cukup menjadi sorotan. Hal ini dikarenakan dampak yang ditimbulkan bagi remaja memiliki akibat yang cukup panjang. Diawali dengan pola makan yang salah, seperti pengurangan makan ketat, dan pola makan yang tidak sehat, menjadikan remaja sangat rentan mengalami anemia. Remaja Putri menderita anemia bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 g/dL. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

Ketika tubuh kekurangan hemoglobin, organ dan jaringan tidak mendapatkan cukup oksigen, yang bisa menyebabkan berbagai gejala dan masalah kesehatan (Ikha, 2024). Anemia adalah kondisi hematologis yang umum terjadi dan dapat menjadi penyakit tersendiri atau gejala dari kondisi medis yang mendasarinya. Anemia diklasifikasikan berdasarkan ukuran sel darah merah (MCV) menjadi anemia mikrositik, normositik, dan makrositik (Newhall *et al.*, 2020).

Di antara remaja atau wanita usia subur, prevalensi anemia secara global diperkirakan mencapai 30% dan, dalam hal ini, wanita atau remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan, karena prevalensi dan tingkat keparahan penyakit ini lebih besar daripada yang dijelaskan untuk pria di seluruh dunia. Wanita sangat rentan terhadap defisiensi zat besi yang dapat menimbulkan gejala dan kecacatan yang tinggi (Cappellini *et al.*, 2022).

Remaja putri dengan anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian



ibu dan anak (Direktorat Gizi masyarakat, 2014).

Remaja yang mengalami haid setiap bulannya membutuhkan dua kali lipat zat besi saat haid, terutama bila remaja putri yang mengalami beberapa masalah gangguan keseimbangan hormon dan mengakibatkan darah menstruasi yang dikeluarkan jumlahnya lebih dari normal

Dalam Permenkes No. 25 tahun 2014 pasal 28, disebutkan Setiap Anak Usia Sekolah dan Remaja harus diberikan pelayanan kesehatan, yang tujuannya agar setiap Anak memiliki kemampuan berperilaku hidup bersih dan sehat, memiliki keterampilan hidup sehat, dan keterampilan sosial yang baik sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Permenkes No.25, 2014)

Anemia yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan karena defisiensi zat besi (ferum), Hal ini terjadi karena pada saat fase menstruasi zat ferum banyak terbuang, keluhan yang sering di rasakan adalah sering pusing dan pandangan gelap tiba-tiba, bahkan banyak remaja putri yang mengalami kondisi tidak sadar bila didapati dalam kondisi menstruasi. Anemia defisiensi besi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri, yang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan kualitas hidup di masa depan. Pemerintah Indonesia telah menginisiasi program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai langkah preventif untuk menurunkan angka kejadian anemia (Fitria *et al.*, 2021).

Kepatuhan akan konsumsi zat besi masih menjadi tantangan utama, terutama karena kurangnya pengetahuan dan motivasi remaja untuk mengonsumsi tablet tambah darah, Upaya lain yang perlu ditingkatkan adalah edukasi tentang dampak dari anemia dimasa sekarang, dan dampaknya bagi masa depan. Perbaikan Pola nutrisi yang dikonsumsi remaja dapat menjadi salah satu tujuan akhir terhindar dari kondisi anemia.

Untuk menjaga keseimbangan besi dalam tubuh, seorang wanita membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Wanita memiliki cadangan besi tubuh 25-30%, sebanyak 20% wanita memiliki cadangan besi tubuh sebesar 250–400 mg dan kurang dari 5% memiliki cadangan besi tubuh lebih dari 400 mg. Maka, wanita sangat berisiko terkena Anemia defisiensi besi. Kurangnya hemoglobin yang diakibatkan oleh anemia membatasi transportasi oksigen dalam darah, dan mengakibatkan berkurangnya kapasitas fisik dan mental, serta risiko kesehatan lainnya. Kondisi anemia pada remaja memiliki risiko melahirkan anak yang stunting (Adila *et al.*, 2023)

Usia remaja mengalami beberapa fase yang salah satunya adalah perubahan perilaku terutama perilaku makan pada remaja. Peningkatan konsumsi ultra-processed food yang terus meningkat dapat meningkatkan masalah gizi. Hasil review menunjukkan bahwa sebagian besar studi menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi ultra-processed food dengan status gizi remaja di wilayah Asia.

Saat ini sebagian besar remaja memiliki pola makan yang kurang bergizi, mereka lebih memilih makanan cepat saji dan makanan instan dibandingkan dengan makanan yang diolah yang tentunya bernutrisi. Berdasarkan studi obeservasional oleh Putra & Santoso (2024) dalam juliani 2025 menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara konsumsi UPF dan risiko obesitas pada remaja usia 13-18 tahun. Studi tersebut menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi *Ultra Procesor Food* lebih dari atau sama dengan 4.2 sajian per hari, berisiko 2.87 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan berupa obesitas dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi *Ultra Procesor Food* kurang dari 4.2 sajian per hari (Juliani *et al.*, 2025).

Hal ini yang menyebabkan remaja sebagai kelompok rentan memiliki kualitas hidup yang tidak sehat, dan tentunya berdampak pada terjadinya masalah gizi serta kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi (Hardiansyah & Supriasa, 2016).

Masalah anemia pada remaja berkaitan juga dengan pola asupan nutrisi yang tidak tepat. *Ultra processed food* (UPF) merupakan makanan dan minuman yang diproduksi secara komersial dengan cara memodifikasi bahan makanan dengan proses kimiawi. Hasil penelitian pada beberapa negara di Eropa Utara *ultra processed food* (UPF) menyumbang 50% konsumsi energi di beberapa negara Eropa Utara dan 25% di beberapa negara berkembang. Bagi remaja mengonsumsi UPF berkaitan dengan

risiko obesitas, resistensi insulin, peningkatan kadar kolesterol, dan gangguan metabolik. Selain dari itu dengan mengonsumsi UPF sejak usia dini dapat berkontribusi pada gangguan pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang (Elizabeth *et al.*, 2020).

Usia remaja mengalami beberapa fase yang salah satunya adalah perubahan perilaku terutama perilaku makan pada remaja. Saat ini sebagian besar remaja memiliki pola makan yang kurang bergizi, mereka lebih memilih makanan cepat saji dan makanan instan dibandingkan dengan makanan yang diolah yang tentunya bernutrisi. Hal ini yang menyebabkan remaja sebagai kelompok rentan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup yang tidak sehat, dan tentunya berdampak pada terjadinya masalah gizi serta kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi.

Pola Konsumsi makanan yang sehat, istirahat cukup, berolah raga dan manajemen waktu yang tepat dapat menjadi peluang dalam upaya mencegah terjadinya anemia pada remaja. Prinsip dasar dalam upaya pencegahan anemia adalah dengan menyayangi diri sendiri. Remaja yang sadar pentingnya menjaga dan melindungi diri dari masalah (penyakit) akan mendapatkan tubuh yang selalu bugar, fokus dan konsentrasi dalam belajar dan tidak mudah lelah.

Anemia bagi remaja juga dapat memiliki dampak negatif lainnya, seperti menurunnya kinerja akademik dan gangguan kognitif pada anak-anak dan remaja. Kekurangan zat besi terkait dengan penurunan prestasi belajar, masalah perilaku, serta berpengaruh pada kebugaran dan efisiensi dalam belajar maupun bekerja. Fungsi kognitif terpengaruh akibat perubahan kadar zat besi di otak dan neurotransmitter, yang dapat mengakibatkan penurunan enzim yang bergantung pada zat besi, seperti noradrenalin, serotonin, dan dopamin, yang penting untuk fungsi normal neuro transmitter. Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya risiko infeksi, kematian pada ibu dan anak, gangguan perkembangan kognitif serta fisik, dan menurunnya produktivitas kerja (Rahman & Fajar, 2024).

Tidak sedikit pula remaja yang gemar melakukan diet untuk mengimbangi kehidupan sosialita mereka, yang berujung pada kejadian anemia akibat pola diet yang tidak tepat. Berdasarkan justifikasi dan uraian di atas tim pengabdian tertarik untuk melakukan sosialisasi dampak anemia pada remaja dan Upaya – upaya dalam pencegahannya, mengingat masih minimnya pengetahuan remaja tentang anemia.

Tujuan Kegiatan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa dan siswi remaja dalam peningkatan kesehatan, pencegahan anemia dan dampaknya. Melalui kegiatan ini diharapkan setiap siswa dan siswi remaja mampu melakukan pencegahan anemia dan memahami resiko dimasa depan sebagai dampak dari anemia. Dengan tercapainya kegiatan ini diharapkan dapat mencegah risiko stunting pada remaja dan risiko kegawat daruratan reproduksi remaja putri.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Februari tahun 2025, melibatkan 203 siswa dan siswi kelas X dan XI SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. Adapun 203 siswa terbagi dalam dua kelas, yakni pada kelas X dengan jumlah total siswa 89 orang, terdiri dari kelas A dan B, dengan jumlah siswa perempuan pada masing-masing kelas X sebanyak 40 orang, sedangkan siswa laki-laki di kelas A terdapat 5 orang dan kelas B terdapat 4 orang.

Sedangkan pada kelas XI terdiri dari 114 siswa, yang dibagi dalam dua kelas yakni A dan B. Jumlah siswa perempuan pada kelas A sebanyak 48 orang, dan di kelas B siswa perempuan sebanyak 50 orang. Sedangkan jumlah siswa laki-laki di kelas XI pada kelas A sebanyak 9 orang, dan di kelas B sebanyak 7 orang.

Kegiatan sosialisasi berlangsung selama 90 menit, sebelumnya dilakukan *Pre-test* dan *Post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman remaja tentang anemia. Dalam sosialisasi para siswa dan siswi diberikan penjelasan terkait definisi dan klasifikasi anemia, faktor penyebab anemia pada remaja, dan kebutuhan gizi remaja serta upaya pencegahan dan dampak anemia yang tidak teratasi jika terjadi

anemia pada remaja. Selama kegiatan sosialisasi pengabdian juga membuka sesi diskusi, dan setiap siswa yang aktif bertanya juga mendapatkan reward dari tim pengabdian.

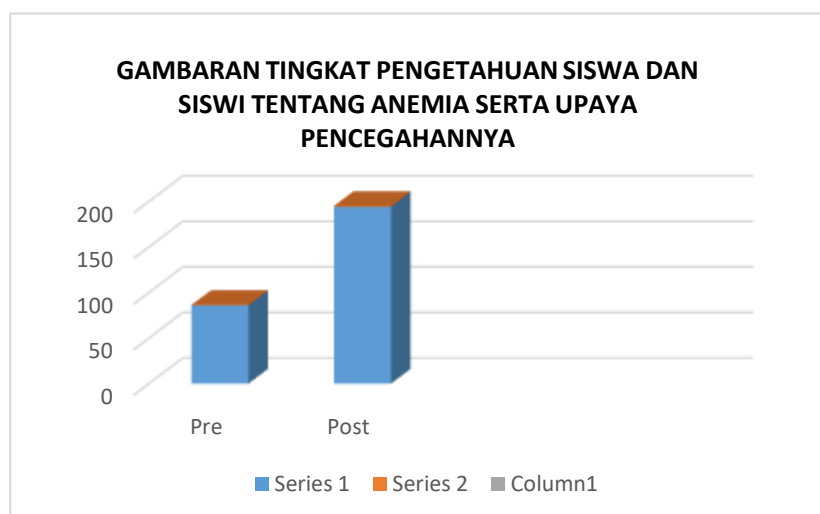
Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan mengukur pemahaman remaja tentang anemia dan upaya pencegahannya, dari hasil pre dan post tes tersebut dapat diukur tingkat pemahaman remaja baik sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi.

Adapun beberapa tahapan yang tim pengabdian lakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut; tahap pertama, tim pengabdian melakukan perijinan kepada pihak sekolah terkait pelaksanaan kegiatan dengan mengajukan surat ijin dan proposal kegiatan. Tahap kedua tim pengabdian menyusun rencana kegiatan berupa tujuan, sasaran, kemudian memilih metode yang tepat yang akan digunakan. Tahap selanjutnya yakni tahap pelaksanaan kegiatan, pada tahap ini Ketua tim membagi tugas dengan anggota tim pengabdian lainnya menjadi dua kegiatan. Kegiatan pertama sosialisasi Anemia dan pencegahannya pada masing-masing kelas X dan XI. Kegiatan ke dua pengecekan kadar HB siswa kelas X dan XI di ruang aula yang telah disediakan.

Hasil pengabdian diukur secara deskriptif serta kuantitatif, dari 203 siswa dan siswi hasil pretest didapatkan pemahaman yang baik tentang anemia, dampak dan pencegahannya sebesar 42,5%. Hal ini sangat wajar karena siswa dan siswi belum mendapatkan informasi dan edukasi dari tim pengabdian. Saat proses sosialisasi para siswa dan siswi juga diberikan kesempatan bertanya dan diakhir sesi diberikan post-test.

Tahap pengolahan nilai pre dan post test berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh para siswa dirumuskan berdasarkan penilaian pengetahuan jika score jawaban pengetahuan pre dan post > 55 berarti pengetahuan siswa baik, sedangkan jika jawaban pre dan post ≤ 55 berarti pengetahuan kurang. Untuk mendukung kegiatan sosialisasi, kuesioner yang diberikan berisi sepuluh pertanyaan tentang pengetahuan anemia, makanan untuk mencegah anemia serta tanda dan gejala yang dialami pada remaja dengan anemia. Terdapat pula data kadar HB siswa yang telah diperiksa.

Para remaja siswa SMK Mulia Karya Husada cukup antusias dan aktif bertanya tentang dampak yang terjadi pada remaja dengan anemia. Tim pengabdian juga memberikan Gambaran berupa visualisasi dampak anemia remaja serta makanan atau gizi yang diperlukan untuk mengatasi anemia remaja. Pemahaman para siswa terlihat mengalami peningkatan setelah dilakukan sosialisasi. Berikut penulis paparkan berupa Gambaran peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi dalam diagram 1 dibawah ini.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingginya angka kejadian Anemia pada remaja memberikan dampak buruk bagi status remaja dimasa kini dan masa depan, tingkat pemahaman remaja yang masih sangat rendah tentang anemia menjadi faktor dasar tingginya kasus tersebut. Banyak remaja yang melakukan diet yang salah, mengikuti *trend*, dengan memiliki tubuh langsing menjadi *goals* untuk dapat bersosialisasi.

Pada kenyataannya pola diet yang digunakan justru semakin membuat tubuh kekurangan nutrisi terutama zat besi yang ada di dalam sel darah merah. Ditambah lagi kondisi remaja putri yang mengalami menstruasi dimana zat besi ikut terbuang. Jika Remaja terus mengonsumsi pola makan (diet) yang salah, maka kemungkinan dampak pada remaja terjadi anemia defisiensi zat besi.

Anemia Defisiensi besi merupakan masalah umum dan termasuk masalah yang menantang pada masa remaja. Untuk mencegah, mengenali, dan mengobati anemia defisiensi zat besi pada remaja, sangat penting diterapkan dan dipahami asupan harian besi yang direkomendasikan terkait dengan aktivitas remaja, kebiasaan makan, dan kehilangan besi (Cohen & Powers, 2024)

Remaja yang mengikuti diet vegetarian atau vegan sepenuhnya bergantung pada makanan yang mengandung zat besi dari sumber nabati, yang memiliki bioavailabilitas lebih rendah dibandingkan dengan zat besi dari protein hewani yang memiliki kadar asupan zat besi total yang lebih tinggi. Individu dengan kebiasaan makan yang terganggu, kehilangan darah menstruasi berlebihan dan kondisi kesehatan kronis tertentu termasuk penyakit radang usus dan gagal jantung berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi.

Selain pola diet yang salah remaja cenderung lebih sering mengonsumsi makanan siap saji atau *food processed*, seperti sosis, nugget olahan dan makanan siap saji yang digoreng dengan suhu yang sangat tinggi. Pada dasarnya makanan yang diproses dengan kondisi siap saji atau olahan, memiliki kandungan lemak trans dan kadar natrium yang cukup tinggi dan sangat membahayakan jika sering dikonsumsi (Elizabeth *et al.*, 2020)

Penyebab anemia defisiensi besi di negara berkembang adalah akibat pola makan yang salah dan malabsorpsi, terutama yang berkaitan dengan enteropati yang diinduksi gluten atau gastritis atrofik, Selain itu perdarahan pervagina yang berlebihan pada remaja menjadi salah satu masalah yang dapat mengakibatkan terjadi anemia defisiensi besi. Penting untuk menanyakan pertanyaan terkait pola menstruasi mereka. Rencana pengobatan untuk anemia defisiensi besi yang direkomendasikan 100-200 mg per hari (Petraglia & Dolmans, 2022)

Remaja adalah periode yang sangat unik dalam kehidupan karena merupakan masa pertumbuhan fisik, psikososial, dan kognitif yang intensif. Saat remaja pertumbuhan terjadi lebih cepat dari pada masa lain terutama ditahun pertama. Kebutuhan nutrisi yang meningkat pada tahap ini berkaitan dengan fakta bahwa remaja memperoleh hingga 50% berat badan dewasa, lebih dari 20% tinggi badan dewasa, dan 50% massa tulang dewasa selama periode ini. Kebutuhan kalori dan protein mencapai puncaknya. Kebutuhan nutrisi lain, seperti zat besi, kalsium, dan vitamin, juga meningkat.

Secara ringkas, masalah gizi utama yang mempengaruhi remaja meliputi kekurangan gizi seperti stunting, kurus, dan keterlambatan perkembangan berpikir. Sedangkan hal yang mungkin terjadi dimasa depan pada remaja anemia adalah keterlambatan pertumbuhan janin dalam organ reproduksi jika kelak hamil, kekurangan zat besi dan anemia, kekurangan yodium, vitamin A, dan kalsium, kekurangan nutrisi spesifik lainnya, misalnya seng, folat, dan obesitas. Gizi buruk mengurangi kapasitas kerja, daya tahan, dan meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit kardiovaskular.

Dalam kegiatan sosialisasi kali ini pengabdian menyampaikan dampak yang ditimbulkan dimasa depan pada remaja dengan anemia defisiensi zat besi, serta cara pencegahan yang harus dilakukan agar terhindar dari risiko anemia defisiensi zat besi, Berdasarkan data yang didapatkan selain peningkatan pengetahuan berdasarkan nilai *pretest* 42,3%, setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 95,5%. Sedangkan didapatkan juga 34 siswa dengan kadar HB $\leq$ 10 gram %. Hasil dari capaian tersebut dapat kami gambarkan dalam distribusi tabel 1 berikut :



Tabel 1. Sebaran sisa dan siswi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

	Jumlah responden (orang)	Persentase (%)
Skor Pengetahuan – Pre edukasi		
< 55	117	57,63
≥55	86	42,36
Skor Pengetahuan – Post edukasi		
< 55	194	95,5
≥55	9	4,43
Kadar HB		
≤ 10 gram	34	16,78
>10 gram	169	83,25

Jika melihat hasil data tabel 1 digambarkan sebanyak 34 siswa baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki kadar HB dibawah 10 gram%. Hal ini memberikan bukti bahwa anemia pada remaja rentang terjadi. Kondisi anemia pada remaja biasanya terjadi karena pola aktifitas dan kebiasaan dari anggota kelompok sosial atau teman sebaya. Interaksi sosial yang terjadi antar remaja tentu dapat mempengaruhi pola hidup dan kebiasaan yang dilakukan remaja (Adila *et al.*, 2023).

Anemia pada remaja khususnya remaja putri masih menjadi masalah serius di masyarakat. Perlunya deteksi dini untuk menentukan insidensi anemia remaja. Penggunaan teknologi informasi melalui sosial media dapat dimanfaatkan untuk dapat dilakukan deteksi dini anemia pada remaja (Deivita *et al.*, 2021)

Penanganan Anemia pada remaja harus diatasi sedini dan secepat mungkin, karena kondisi anemia pada remaja khususnya wanita dapat berdampak pada tumbuh kembang siswa (stunting) dan tentunya dapat berdampak kepada kesehatan organ reproduksi wanita. Penggunaan pendekatan multidisiplin dan multimodalitas, yang mencakup skrining dan pengobatan anemia secara tepat waktu, optimasi kadar hemoglobin, serta optimasi hemostasis, dapat membantu mencegah risiko anemia pada remaja (Petraglia & Dolmans, 2022)

Terdapat berbagai bentuk penanganan yang direkomendasikan untuk mengatasi dan mengurangi anemia defisiensi zat besi, diantaranya adalah metode penanganan herbal dengan buah Bit, beberapa ahli baik dari dalam dan luar negeri merekomendasikan buah bit dapat mengatasi anemia defisiensi zat besi (Gustina *et al.*, 2020)

Kondisi yang terjadi saat ini banyak remaja yang mengonsumsi makanan siap saji atau Junkfood yang memiliki kadar natrium tinggi, dan memiliki risiko yang tidak baik untuk kesehatan. Tim pengabdian merasa penting pula memberikan edukasi mengenai makanan yang sehat dan tidak sehat bagi tubuh remaja sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi.(Elizabeth *et al.*, 2020)

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mengurangi risiko anemia pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, Jakarta Selatan. Telah disampaikan juga kepada pihak guru dan perwakilan sekolah kondisi beberapa siswa yang mengalami anemia, untuk di tindak lanjuti.

Dalam proses kegiatan ini tim pengabdian tidak menemukan kendala yang berarti. Walaupun Kegiatan telah selesai dilaksanakan, proses Observasi terhadap para siswa dan siswi tetap dilakukan pengecekan kadar HB secara rutin oleh pihak sekolah sebagai kelanjutan dari upaya deteksi dini anemia pada seluruh siswa di sekolah SMK Mulia Karya Husada, terutama siswa dan siswi dengan kadar HB < 10 gram% Berikut adalah Dokumentasi Pengecekan kadar HB dalam Kegiatan Sosialisasi Anemia pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, Jakarta Selatan Yang dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Pengecekan kadar HB para siswa siswi SMK kesehatan Mulia Karya Husada

Berikut adalah Dokumentasi foto bersama usai kegiatan sosialisasi dikelas, yang dapat dilihat pada gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Foto bersama usai kegiatan penyuluhan di kelas X



Gambar 3. Sosialisasi Anemia di kelas XI

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

Masalah Anemia defisiensi besi banyak terjadi pada remaja putri, Berdasarkan studi obeservasional oleh utra dan Santoso (2024) dalam juliani et al.,2025 menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara konsumsi UPF dan risiko obesitas pada remaja usia 13-18 tahun. Studi tersebut menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi UPF lebih dari atau sama dengan 4.2 sajian per hari berisiko 2.87 kali lebih tinggi untuk obesitas dibandingkan remaja yang mengonsumsi UPF kurang dari 4.2 sajian per hari. Kondisi kebiasaan pola makan yang tidak tepat dengan membatasi jumlah asupan makanan dapat menjadi salah satu faktor pencetus terjadi anemia defisiensi besi. Terutama pada remaja wanita yang mengalami siklus bulanan dengan volume darah yang lebih banyak.

Saran :

1. Dalam penatalaksanaan remaja dengan anemia defisiensi zat besi perlu diperhatikan Jumlah dan jenis asupan yang dikonsumsi
2. Membatasi makanan siap saji dan yang terbuat dari *food processed*
3. Bagi pihak sekolah penting melakukan pengecekan berkala kadar HB siswa dan siswi remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Binawan sebagai penyandang dana kegiatan, kepada pihak sekolah yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini, seluruh tim pengabdian dosen dan mahasiswa serta seluruh pihak yang terlibat membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, M. A., Ramadhan, N., Mufida, Z., Surury, I., & Riptifah Handari, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 39–46. <https://doi.org/10.58185/jkr.v13i1.35>
- Cappellini, M. D., Santini, V., Braxs, C., & Shander, A. (2022). Iron Metabolism And Iron Deficiency Anemia In Women. *Fertility And Sterility*, 118(4), 607–614. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2022.08.014>
- Cohen, C. T., & Powers, J. M. (2024). Nutritional Strategies for Managing Iron Deficiency in Adolescents: Approaches to a Challenging but Common Problem. *Advances in Nutrition*, 15(5), 100-215. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100215>
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Andi Nilawati, U., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021). Overview of anemia: Risk factors and solution offering. *Gaceta Sanitaria*, 35(Supplement 2), S235–S241. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.034>
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2014). *Pedoman pencegahan & penanggulangan anemia remaja*. World Health Organization. <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/IDN-RH-43-02-GUIDELINE-2016-ind-Guideline-of-Prevention-and-Countermeasures-of-Anemia-in-Teenage-Girl-and-Women-of-Childbearing-Age.pdf>
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1–36. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
- Fitria, A., Aisyah, S., & Sari Tarigan, J. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Rambideun : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91–99. <https://doi.org/10.51179/pkm.v4i2.545>
- Gustina, I., Yuria, M., & Dita, P. S. (2020). Manfaat pemberian jus buah bit pada ibu hamil dengan



- anemia terhadap peningkatan kadar hemoglobin di wilayah kerja Puskesmas Kec. Jatinegara dan Puskesmas Kec. Kramat Jati Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 36–44. <https://ejournal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/214>
- Hardiansyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). Penilaian status gizi secara biokimia. In *Penilaian Status Gizi* (pp. 126–132). EGC.
- Ikha, P. (2024). Edukasi Anemia Pada Remaja Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 15(1), 37–48. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/15591>
- Juliani, K. D., Dwijayanti, I., Siahaan, M. F., & Diba, M. F. (2025). Hubungan konsumsi ultra-processed food dan status gizi remaja di Asia: Narrative review. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 6(4), 4972–4980. <https://doi.org/10.47737/jkt.v6i4.42514>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang [judul lengkap dokumen jika tersedia]*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>
- Newhall, D. A., Oliver, R., & Lugthart, S. (2020). Anaemia: A disease or symptom? *Netherlands Journal of Medicine*, 78(3), 104–110. <https://www.njmonline.nl/getpdf.php?id=2206>
- Newhall, D. A., Oliver, R., & Lugthart, S. (2020). Anaemia: A disease or symptom? *Netherlands Journal of Medicine*, 78(3), 104–110. <https://www.njmonline.nl/getpdf.php?id=2206>
- Petraglia, F., & Dolmans, M. M. (2022). Iron deficiency anemia: Impact on women's reproductive health. *Fertility and Sterility*, 118(4), 605–606. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2022.08.850>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>